

Das Ferien-Medienbingo

Die Ferien stehen vor der Tür und damit oft auch die Frage: Wie finden wir eine gute Balance zwischen Bildschirmzeit, Bewegung und kreativer Beschäftigung?

Ein selbstgemachtes Ferien-Medienbingo ist eine spielerische Methode, um Kinder die Verantwortung für ihren Medienkonsum selbst zu übergeben – ganz ohne tägliche Diskussionen. Das Ziel ist es nicht, Medien komplett zu verbieten, sondern sie sinnvoll mit Bewegung und bewussten Offline-Inseln zu verknüpfen.

So funktioniert das Bingo

Das Raster

Erstellt ein Spielfeld mit 5x5 Feldern (insgesamt 25 Aufgaben) für die gesamten Ferien (z. B. 5 Wochen lang).

Die Mischung macht's

Die Aufgaben teilen sich in vier Bereiche auf:

-  Aktiv & Sport: Übungen passend zum Hobby des Kindes (z. B. Leichtathletik oder Fußball).
-  Kreative Mediennutzung: Fotos machen, Videos schneiden, Hörspiele aufnehmen.
-  Recherche & Köpfchen: Sinnvolles Nutzen des Internets (Wissen anstelle von passivem Konsum).
-  Offline-Inseln: Bewusste Pausen (z. B. Handy-freie Zonen, analoges Lesen).

Der Spielablauf

Das Kind entscheidet selbst, wann es welche Aufgabe erledigt. Pro Woche sollte etwa eine Reihe (5 Felder) geschafft werden. Erledigte Felder werden stolz mit einem Haken oder Sticker markiert.

Die Motivation

Überlegt euch gemeinsam mit eurem Kind kleine Meilensteine:

- Eine Reihe voll (waagrecht, senkrecht oder diagonal): Eine kleine Belohnung (z. B. das Lieblingsessen wünschen oder 30 Minuten länger aufbleiben).
- Das ganze Board voll („Blackout“): Ein tolles, gemeinsames Ferienerlebnis zum Abschluss (z. B. Kinobesuch, Ausflug in den Freizeitpark).

Das Ferien-Medienbingo

Zur Ideenfindung könnt ihr KI nutzen und gebt dazu die Eckdaten ein:

“Erstelle mir eine Liste mit 25 kreativen Ideen für ein 5-Wochen-Ferien-Medienbingo im 5x5-Raster.

Das Kind ist [ALTER] Jahre alt und macht in seiner Freizeit gerne [HOBBY/SPORTART].

Wir haben zu Hause folgendes Trainingsequipment oder Materialien zur Verfügung: [Z. B. SEILSPRINGSEIL, TRAMPOLIN, YOGAMATTE, ETC. - ODER LEER LASSEN].

Die 25 Aufgaben sollen zu gleichen Teilen aus folgenden vier Bereichen bestehen und so abwechslungsreich wie möglich sein:

1. Aktive Bewegungs- und Sport-Challenges (passend zum Hobby und Equipment).
2. Kreativer Umgang mit Medien (z.B. Fotografieren, Videos schneiden, Audio aufnehmen).
3. Sinnvolle Online-Recherche und Wissens-Aufgaben zu den Lieblingsthemen des Kindes.
4. Bewusste Offline-Inseln (Digital Detox, handyfreie Zonen, analoge Beschäftigung).

Teile die Liste für mich übersichtlich nach "Woche 1" bis "Woche 5" mit jeweils 5 Aufgaben.”

Nutzt eine Vorlage bei Canva unter “Vorlage Bingo” oder füllt die leere Vorlage im Anhang aus.

Die einzelnen Felder können nach Kategorien geordnet auch farblich passend hinterlegt werden.

Hier geht es zu meiner Canva Vorlage. Viel Spass beim bearbeiten.



www.denisewernli.com

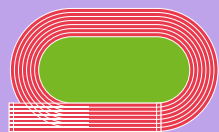


SUMMER SPECIAL



SUMMER FUSSBALL SPECIAL

Suche im Internet nach Triks um das Jonglieren zu üben	Geh nach dem Aufstehen erst 30 Minuten nach draußen (z. B. eine Runde kicken), bevor du das erste Mal aufs Handy schaust.	Erstelle eine Playlist für ins Flugzeug und teile es mit deiner Familie.	Schaffe es, den Ball 40X am Stück zu jonglieren, ohne dass er den Boden berührt	Nimm mit dem Handy ein kurzes, 2-minütiges Mini-Hörspiel mit verteilten Rollen und coolen Soundeffekten auf.
Lade die Familie zu einer Runde deines Lieblings-Konsolenspiels ein und erkläre ihnen die Profi-Regeln	Fotografiere etwas im Haus oder Garten so nah, dass die Familie erraten muss, was es ist.	Schnapp dir dein Lieblingsbuch oder einen Comic und lies darin gemütlich draussen unter einem Baum für 20 Minuten.	Achte bei 3 YouTube-Videos ganz bewusst darauf, wo überall Werbung versteckt ist (Banner, Clips, Produktplatzierungen).	Versuche, zwei Tennisbälle gleichzeitig mit den Händen zu jonglieren (oder abwechselnd hochzuwerfen und zu fangen), während du auf einem Bein stehst. Das schult die Balance und die Konzentration für den Spieltag!
Recherchiere auf einer Sportseite den aktuellen Marktwert deines Lieblingsspielers oder deines Lieblingstorhüters. Finde heraus, bei welchen Vereinen er in seiner Karriere schon überall gespielt hat.	Wirf einen Tennisball gegen eine Wand und fange ihn mit deinen Torwart-Handschuhen wieder auf – 30x links, 30x mal rechts	Suche im Internet nach einer coolen Bauanleitung, einem Experiment oder einem Rezept und setze es real um.	Versuche, den Ball barfuß zu jonglieren. Schaffe mindestens 15 Kontakte am Stück.	Nutze Google Earth, um dein absolutes Lieblings-Fußballstadion aus der Vogelperspektive zu suchen. Schau dir die Umgebung an und finde heraus, wie viele Zuschauer dort hineinpassen.
Lass dir von Freunden oder der Familie 5 Elfmeter schießen. Analysiere vor dem Schuss ganz genau die Körpersprache des Schützen. Wie viele konntest du halten?	Finde im Netz heraus, ob die skurrile Behauptung „Können Haie rückwärts schwimmen?“ wirklich stimmt.	Schaffe einen kompletten Ferientag ganz ohne Gaming-Konsole, YouTube und Smartphone.	Übe den weiten Abschlag aus der Hand. Schaffe es dreimal hintereinander, den Ball über eine bestimmte Linie oder genau zu einem Mitspieler zu schlagen.	Suche im Internet nach einer Fußballregel, die du noch nicht genau kennst. Erkläre sie beim nächsten Essen deiner Familie.
Schließe die Augen). Ein Partner wirft dir einen Ball flach zu und ruft im Moment des Abwurfs „Jetzt!“. Schaffst du es, den Ball nur durch das Hören und schnelle Reagieren zu stoppen?	Schau dir auf YouTube die besten Paraden deines Lieblings-Torwarts an. Geh danach raus und versuche, eine Parade im Garten nachzustellen (lass dich dabei filmen!).	Lass dich von jemandem mit dem Handy filmen, während du jonglierst und zwar im Slow-Motion-Modus. Schaut euch das Video danach gemeinsam an, um zu sehen, wie perfekt deine Fußstellung schon ist.	Gestalte eine digitale Fotocollage deiner ersten Ferienwochen und verschicke sie als echte Karte Gotti/Götti/Grosi	Verbringe den allerletzten Ferientag komplett ohne Social Media, WhatsApp oder Online-Spiele und feiere den Ferienabschluss ganz real.



SUMMER LA SPECIAL

Suche im Internet nach einer coolen Bastel- oder Malidee und setze sie um.	Geh nach dem Aufstehen erst 30 Minuten nach draußen (z. B. eine Runde kicken), bevor du das erste Mal aufs Handy schaust.	Erstelle eine Playlist für ins Flugzeug und teile es mit deiner Familie.	Lege die Laufleiter aus und mache 5 verschiedene Übungen und wiederhole das 4x	Greife kleine Gegenstände (z. B. Murmeln oder Klammern) nur mit den Zehen und transportiere sie Feld für Feld durch die Laufleiter bis ganz ans Ende.
Lege dich flach auf den Boden, schließe die Augen und höre dir eine Folge deines Lieblings-Hörspiels ohne nebenbei etwas anderes zu tun.	Denke dir ein ganz neues Spiel aus, das man mit der Laufleiter und den Igelbällen spielen kann. Erkläre die Regeln und spiele eine Runde mit deiner Familie.	Schnapp dir dein Lieblingsbuch oder einen Comic und lies darin gemütlich draussen unter einem Baum für 20 Minuten.	Geh in den Garten oder Park und fotografiere mit dem Handy 5 verschiedene, wunderschöne Blumen.	Setze dich hin, klemme das Band um die Füße und ziehe die Fußspitzen abwechselnd gegen den Widerstand zu dir heran. Mache 3x 10 Wiederholungen.
Markiere eine Start- und Ziellinie im Garten oder auf der Straße. Mache 10 kraftvolle Starts. Mache dies aus verschiedenen Positionen.	Suche im Internet nach Infos über das schnellste Tier der Welt. Welches ist es und wie schnell kann es rennen? Erzähle es der Familie beim Abendessen.	Setze dich gemütlich hin und rolle mit beiden Füßen für je 5 Minuten intensiv über alle Igelbälle.	Gehe an einem warmen Sommerabend den Garten, schaue in den Himmel und suche den Mond oder die ersten Sterne.	Finde im Internet heraus, welche Disziplinen alle zum "Siebenkampf" der Frauen gehören. Wie viele davon kennst du schon aus deinem Training? Wer ist die beste Schweizerin?
Erstelle eine Liste deiner 5 liebsten Power-Lieder, die dir viel Energie zum Tanzen oder Trainieren geben.	Mache 5 Weitsprünge aus dem Stand hintereinander weg. Markiere mit Kreide, wie weit du jedes Mal fliegst. Mache dann je 5 mit dem linken und je 5 mit dem rechten Fuss.	Gehe eine große Runde an der frischen Luft spazieren oder rennen. Achte nur auf die Geräusche um dich herum.	Drücke eine Zeitungsseite vor deinen Bauch. Sprinte so schnell los, dass sie nur durch den Fahrtwind an deinem Bauch kleben bleibt!	Lege ein paar kleine Stifte, Murmeln oder Taschentücher auf den Boden. Schafft es dein Fuß, die Gegenstände nur mit den Zehen zu greifen und in einen Becher zu legen?
Stelle dich barfuß auf einen Igelball und versuche, für 20 Sekunden frei auf einem Bein die Balance zu halten, ohne umzukippen.	Nimm mit dem Handy ein kurzes, 2-minütiges Mini-Hörspiel mit verteilten Rollen und coolen Soundeffekten auf.	Lass dich von jemandem im Slow-Motion-Modus (Zeitlupe) filmen, während du einen weiten Sprung im Garten machst. Schaut euch danach an, wie cool das in der Luft aussieht!	Gestalte eine digitale Fotocollage deiner ersten Ferienwochen und verschicke sie als echte Karte Gotti/Götti/Grosi	Verbringe den allerletzten Ferientag komplett ohne Social Media, WhatsApp oder Online-Spiele und feiere den Ferienabschluss ganz real.